

乐东黎族自治县龙沐湾海边，市民游客在体验水上项目。本报记者 宋国强 摄

攻略

林
热带雨林体会山区清爽

在气候潮湿的海南，清晨间的中部山区总是雾气缭绕，仿佛一幅诗画双绝的水墨丹青。五指山、黎母山、吊罗山、鹦哥岭、尖峰岭、霸王岭、七仙岭……海南拥有独特的原始热带雨林景观，一年四季绿意葱茏、山泉淙淙、空气清新，不失为避暑的好去处。

在诸多山峰中，尖峰岭凭其融高山、大海、森林于一体而独树一帜。林海之中，给人印象最深的是藤，奇形怪状的树根盘根错节的藤蔓互相缠绕。山中小道宽不过一米，完全夹在茂密的绿壁之中，行走其间，忽而是木板栈道，忽而是青石踏板，似乎引着人们不断向前探索。这里最让人称道的，就是位于尖峰岭海拔800米处的高山盆地中的天池。600亩高山湖碧波荡漾，一尘不染。清晨，远望山林，云雾缭绕，若明若暗，近看湖面，朦胧一片。若登上山顶，则可看到海上日出以及云海的绝妙景观。

近年来，黎母山成为酷爱森林游的驴友打卡地。位于黎母山半山腰的“学而山房”，算得上是当地最早尝试开展研学游的山居民宿之一。留宿几日，在深山静听鸟鸣虫吟，将自己投入茫茫无际、远离尘世的宁静之中，仿佛隐居山林独享清凉，也是不错的选择。

被誉为“三亚后花园”的呀诺达雨林，成为不少久居闹市的游客同家人朋友出游、休闲度假、放松心情的好去处。“踏瀑戏水”“高空滑索”“真人CS”备受游人青睐。得益于保存完好的森林植被，呀诺达雨林核心区负氧离子的含量均值为每立方厘米3万个，个别地方甚至高达每立方厘米12万个，是名副其实的“天然氧吧”，十分舒爽。



霸王岭雨林。(资料图片)

芒果炒冰。李艳玫摄

谷
漂流戏水感受激流勇进

除去热带雨林的独特清凉，来一场漂流显然更能让人感受夏日激情与别样清凉。每逢夏季，海南腹地的热带雨林凉爽舒适，充沛的雨水也让漂流更加刺激。海南著名的五指山大峡谷漂流、万泉河漂流以及大东海潜水等水上探秘之旅，能让人感受不一样的夏日激情，退去炎炎夏日的困乏。

万泉河发源于五指山和黎母山两源合口，流经琼海，浩浩荡荡奔到博鳌流入南海。沿万泉河上行可观叠泉奇观，顺山路上行可观赏层层瀑布，每层景色各不相同，一重瀑布一重天。这一路奔腾的河水，数金螺谷最富有梦幻色彩。日光变化、水流深浅、树木荣枯都随着季节变化，置身金螺谷，你能体会到大自然的气象万千。溪水及膝，游客可任意淌过水面；溪水达腰，游客可畅快浸入水中；溪水漫身，游客可酣畅游进水里，无论想要以哪种方式和来自万泉河清凉的河水来个亲密接触，都能称心如意。

五指山大峡谷漂流地处五指山热带雨林腹地，冬暖夏凉。漂流河道从五指山大坝到牙合黎村，全程6公里，弯多水急，“S”形河段达100多处，落差达80多米。峡谷内奇石林立，千姿百态，各种原生植物琳琅满目，自然景色变幻莫测，既有惊险时穿急流、越险滩的激情澎湃，又有平缓时观峡谷、赏雨林山野牧歌。在岩滩激流中混着大家的尖叫声被浇灌全身，感受一把夏日清凉，特别适合背包族探险观光、团队拓展训练，员工户外活动及家庭休闲旅游。



百花岭热带雨林文化旅游区，游客穿越溪流。 本报记者 李天平 摄

琼岛高温持续

找个地方清凉一夏

抑或是潜入海中尽享海水包裹的自由自在……山林乡间且歌且行，海水中且玩且乐，夏季的暑热不知不觉间便消散得不见踪迹。

「高烧不退」的天气，让人在似火骄阳与大汗淋漓中几乎无处可逃。但好在海南拥有许多能够让人享受清凉的好去处和新玩法，你可以走进山区，徜徉在鹦哥岭的草木清风里，或是氤氲在峡谷漂流的湿润水汽中，

海

投身大海尽享夏日清凉

1944公里的环岛海岸线是海南的“最美资产”，如果觉得沙滩太热，不妨扎进海里，不管是潜水还是冲浪，总能让你感受到属于海岛的别样清凉。

每到盛夏，分界洲岛、蜈支洲岛的潜水区，总能看到游客排队等待潜水的场景。阳光从海面折射下来，海水阻挡了热气，水面下是成群游荡的各种鱼类和摇摆着轻盈身姿的珊瑚。在经历了最初的紧张和慌张之后，潜入水中的人们感受到的就是自由自在的快乐，仿佛和身边的鱼儿一样，也是大海中的小小一员。

在分界洲，游客可以下潜到海底观赏美丽的活体珊瑚礁群、神秘的海底沉船、“海底村庄”遗址、“七福神”古神像、珊瑚人工保育平台、老旧战斗机和多彩的海洋生物等，也可以下潜到岛屿东面海蚀崖下观赏水下的奇特海蚀岩洞地貌。

对于年轻人来说，刺激的水上运动是度过假期的一大选择，冲浪就是其中一种。万宁的日月湾被称为中国最适合冲浪的地方。这里的水质清澈，海浪绵长而有力、起浪频率高，海水年平均温度在26.5℃左右，全年都适宜冲浪，被认为是中国冲浪资源最优的海湾，备受国内外“浪人”喜爱。日月湾目前有戒浪·不·沙卡、盘古掌等多家冲浪俱乐部，常年提供冲浪培训、冲浪板租赁、冲浪商店、冲浪餐吧及酒店预订等一站式冲浪服务。喜欢冲浪的小伙伴，这个夏天不妨来日月湾享受飞驰在浪尖上的快感。



一位小朋友在体验冲浪项目。 本报记者 宋国强 摄

■ 本报记者 赵优

近段时间以来，海南出现了一次大范围、持续时间长的高温天气过程，

随着气温逐渐攀高，水上乐园成为孩子们的最爱。如今，海南的水上乐园逐渐增多，市民和游客也有了更多的游玩选择。

海口狂野水世界

位于海口观澜湖新城的海口狂野水世界拥有30多条极具特色滑道。乐园最具特色的主打项目黑暗漩涡，专为热爱探险、渴望刺激的成人游客而设，高达30米的惊险滑道和极速的激流漩涡让游客在辗转翻腾中体验游乐的激情。8道竞技适合多人同时互动参与，游客们向前滑落俯冲享受视觉冲击。园区中另有急速飞梯、勇闯龙脊峰、大水箭、U型滑板、龙卷风暴、激流勇进组合等特色项目。

亚特兰蒂斯水世界

亚特兰蒂斯水世界拥有顶尖的滑道，游客可以从接近8层楼高的顶端以自由落体的方式纵身一跃，从近乎垂直的滑道上获得极高的速度和刺激，最后以20.2米每秒的速度，通过曲线滑道穿过鲨鱼池隧道，因此，“海神之跃”成为游客打卡必玩项目。在水世界，游客可以挑战遍布园内的湍急水路，或者探索沿河迂回的水底隧道，感受悠闲自得、水花四溅的无穷乐趣。

三亚海昌梦幻海洋不夜城

三亚海昌梦幻海洋不夜城位于海棠湾内，是全天候运营的海洋主题度假“街区”。在“街区”里，游客可以自行选择各种吃喝玩乐项目，而凉爽的夜晚绝对对是游玩的最佳时间。

游客可以在热带湾潜水，浮潜清澈的水中与琳琅满目的热带鱼类嬉戏，仿若置身于五彩斑斓的海洋世界，还可乘坐潜水艇进入神秘的海洋之城，与黄瑶、牛鼻鲼等海洋鱼类亲密互动，了解神奇多彩的海洋鱼类。

(赵优 辑)

美味消暑
清爽甜蜜

■ 本报记者 赵优

炎炎夏日想要图个清凉畅快，最简单便捷的就是找一家甜品店或者冷饮店，来一份清爽甜蜜的甜品或冰品，用每一口的凉爽搭配夏日的习习晚风，岂不快哉？

清补凉

对于海南来说，少了清补凉的夏天，根本算不上夏天。据说，清补凉最初只是椰子水加上红豆绿豆一些简单的原料，上个世纪二十年代，归来的华侨带回了南洋的通心粉，也加在了清补凉里。其后为迎合顾客多样化的口感，陆续加入薏米、红枣、芋头等，绿豆解暑、薏米性凉，需要加入红豆与红枣调和，这样调出的一碗清补凉便老少咸宜、温凉适中。口感绵长、沙味十足的绿豆拌着芋头块，加上Q弹的通心粉，佐以清爽的西瓜丁和红枣，淋上香浓的椰奶，一碗下肚，暑气全消，只余椰香在唇齿间缠绵回荡。

吃过了座无虚席的新华南老记清补凉，尝过了名声大噪的西沙路文昌邓记清补凉，也品过了豪华版本的椰语堂清补凉后，琼海清补凉也有许多拥趸。琼海的清补凉大都为椰奶冰沙清补凉，冰沙的绵密中带着沙沙的颗粒感，瞬间在口中化开，椰奶味随之蔓延而来，夏天就要冰冰爽爽才够劲！

炒冰

炒冰是海南夏夜消暑颇受欢迎的一种爽口甜品。把新鲜水果榨汁过滤，在炒冰机上用铲子搅碎不停地“翻炒”，炒着炒着，果汁就变冰沙了。对于吃货来说，炒冰是现场手工制作，比传统的冷饮更加新鲜，比冷冻的冰棒又多了一番美味。端上桌时，再浇上炼乳，撒上花生碎，一份颜色鲜艳的炒冰就完成了。吃上一口，果香浓郁，清凉沁人。

炒冰的关键在于取材，新鲜的水果，清香甜润，炒出来的冰也质地细滑。由于海南热带水果众多，所以炒冰的花色品种越来越多，除了经典的番石榴炒冰、芒果炒冰外，还有木瓜炒冰、榴莲炒冰等，

现在盛行多口味的水果组合炒冰和冰沙，不但口感多样，颜色也五彩缤纷，诱人极了。炎热的夏天里点一份慢慢品尝，甜丝丝、凉沁沁的，既饱口福，又祛暑热。

老盐冷饮

对于海南人民来说，老盐水的宝座不可撼动。在海南的大多饮品店，老盐柠檬水是不可或缺的。喝下一口地道的老盐柠檬水，不仅可以清凉消暑，还可以补充糖分盐分。新鲜的水果与老盐碰撞出酸甜中带微咸的新奇味觉体验，完全有别于我们平常喝惯的偏甜饮品。

而在专注“老盐”的饮品店中，老盐系列层出不穷，如百香果、芒果、黄皮、菠萝、莲雾、葡萄……多是采用应季水果制作而成，缤纷的色彩让人心情愉悦。近半杯的水果，颗粒分明的果肉，口味清甜中还有微咸，两种味道的碰撞，让人倍感惊喜，口感丰富又好喝。